

月	火	水	木	金
<p>えいよう三色</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>	<p>9 ミルクパン・牛乳 和風スパゲティ ☆鶏肉のピリカラ焼</p>	<p>10 ごはん・牛乳 みそ雑煮 炒めなます ☆ぶりの照り焼</p>	<p>11 ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆和風ホットサラダ 手作りドレッシング</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	<p>690 27.9 35</p>	<p>641 22.9 22</p>	<p>610 20.5 22</p>	<p>610 20.5 22</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>21日(月)は「おわんでごはんの日」! 大塚にごはんを盛りつけましょう!</p> <p>献立表について ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量です。 ・(冷)は冷凍品です。 ・☆はオープンを使用したメニューです。</p>	<p>赤) 冷ペーコン 10 緑) 小松菜 10 緑) えのき茸 10 緑) しめじ 10 緑) たまねぎ 30 黄) スパゲティ 30 中華フイヨン 0.5 しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 料理酒 1</p> <p>赤) 冷鶏肉 45 緑) にんにく 0.2 黄) 砂糖 1 一味唐辛子 1 黄) ごま油 0.2 しょうゆ 4 黄) いり白ごま 0.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 5 緑) みつば 2 赤) かぶ 10 緑) にんじん 10 黄) さといも 10 黄) 冷団子 25 赤) 白みそ 15 淡口しょうゆ 1 赤) 削りぶし 1.5</p> <p>緑) 大根 25 緑) にんじん 5 赤) 冷うすあげ 3 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) 油 0.1 淡口しょうゆ 1 酢 2 黄) 砂糖 1.5 みりん 0.5 塩 0.1</p> <p>赤) 冷ふり 1個(30) 料理酒 2 しょうゆ 3.5 みりん 1 黄) 砂糖 1.5 黄) コーンスターチ 0.3 削りぶし</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 60 黄) じゃがいも 20 黄) 油 0.5 ボーンストック 0.8 赤) ハヤシルー 10 トマトケチャップ 10 緑) トマトピューレ 10 ウスターソース 10 しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03</p> <p>赤) ささみフレーク 8 緑) キヤベツ 25 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 5 赤) 生ひじき 3</p> <p>黄) あたりごま 0.2 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 黄) ごま油 0.3</p>

月	火	水	木	金
14 成人の日	15	16	17	18
<p>おかずの内容(g)</p> <p>堺産農産物 堺のめぐみ 堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。 小松菜 9日 16日 キャベツ 11日 大根 10日 17日 22日 24日 31日</p>	<p>ミニパン・揚げパン 牛乳 ワンタン 煮込みチキンボール</p>	<p>ごはん・牛乳 冬野菜スープ かけたらクリームドリア</p>	<p>ごはん・牛乳 豚汁 大根と里芋の煮物 ☆焼ししゃも</p>	<p>ごはん・牛乳 五目ラーメン ☆焼シューマイ いちごジャム</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	<p>633 24.5 34</p>	<p>614 20.2 29</p>	<p>600 22.3 22</p>	<p>636 24.2 24</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>黄) ミニパン 1個 黄) グラニュー糖 2 黄) 油 4</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 10 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 1 緑) 緑豆もやし 10 赤) 焼かまぼこ 1 黄) ワンタン皮 8 黄) 油 0.3 中華フイヨン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷チキンボール 40 緑) ビーマン 3 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.3 トマトケチャップ 10 ウスターソース 1.5 黄) 砂糖 0.01</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 赤) うずら卵缶 20 緑) はくさい 20 緑) かぶ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.3 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ペーコン 15 緑) 小松菜 5 緑) にんにく 5 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 10 淡口しょうゆ(無塩) 0.5 黄) ホワイトルウ 4 赤) 牛乳 15 赤) 粉末チーズ 0.5 塩 0.01 こしょう</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) つきこんにゃく 10 赤) ささがきごぼう 10 緑) にんじん 10 緑) 青ねぎ 1 黄) じゃがいも 20 緑) たまねぎ 20 赤) 赤みそ 7 緑) 冷うすあげ 3 淡口しょうゆ 0.01 赤) 白みそ 4 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 大根 20 緑) にんじん 10 黄) さといも 20 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 3.5 削りぶし</p> <p>赤) 冷ししゃも 1尾(16)</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) メンマ 5 緑) ちんげん菜 10 緑) 土しやうが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 赤) 冷中華麺 45 黄) 油 0.4 白湯スープ 2.5 淡口しょうゆ 3 塩 0.1 こしょう 0.02 ごま油 0.2</p> <p>赤) 冷シューマイ 2個(36) 黄) いちごジャム 1袋</p>

月	火	水	木	金
21	22	23	24	25
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>ごはん・牛乳 肉じゃが ☆鶏肉のごまみそかけ ふりかけ</p>	<p>黒糖パン・牛乳 しっぽうどん 豆かりんとう</p>	<p>ごはん・牛乳 中華スープ 麻婆春雨 ヨーグルト</p>	<p>ごはん・牛乳 すいとん ひじきの甘煮 ☆鯉の塩焼</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	<p>650 24.1 25</p>	<p>601 20.1 29</p>	<p>676 24.1 24</p>	<p>623 25.7 22</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 系こんにゃく 20 緑) 三度豆 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 60 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 4 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷鶏肉 45 塩 0.1 こしょう 0.01 緑) 白ねぎ 1 緑) 土しやうが 1 赤) 白みそ 1.5 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 1.5 料理酒 1.5 黄) いりすり白ごま 2 ふりかけ(のり) 1袋</p>	<p>赤) 冷豚肉 6 緑) 青ねぎ 2 緑) 大根 20 緑) にんじん 10 黄) さといも 15 赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 15 黄) 冷うどん 5 淡口しょうゆ 6 削りぶし 1.5</p> <p>赤) かえりちりめん 2 赤) 大豆水煮 10 黄) さつまいも 20 黄) 小麦粉 4 黄) 片栗粉 2 黄) 油 0.1 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 0.1</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 赤) うずら卵缶 20 緑) 青ねぎ 1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 20 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 油 0.3 中華フイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 緑) にんにく 0.1 緑) 土しやうが 0.3 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 1.5 中中華フイヨン 0.5 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 4 塩 0.01 こしょう 0.01 豆板醤 0.1 料理酒 1 黄) ごま油 0.3</p> <p>赤) ヨーグルト(果肉) 1個(80)</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) しめじ 5 緑) 大根 15 緑) にんじん 10 黄) 冷すいとん 30 塩 0.01 淡口しょうゆ 4 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 3 赤) 乾ひじき 3 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3 削りぶし</p> <p>赤) 冷鮭(甘塩) 1切(30) 料理酒 1</p>

月	火	水	木	金
28	29	30	31	<p>あの土地 この土地 ご当地グルメ! 1月 青森 せんべい汁</p> <p>せんべい汁は南部地方(青森県東部)で江戸時代から食べられてきた郷土料理です。肉や魚、野菜やきのこなどの具だくさんの汁に、小麦粉と塩で鍋用に作った南部せんべいを割り入れて煮込みます。給食では28日にみそ味で登場します。</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>ごはん・牛乳 せんべい汁 たらのピリッとジャン</p>	<p>コッペパン・牛乳 クリームシチュー ☆豚肉のマスタード焼</p>	<p>ごはん・牛乳 かきたま汁 ☆厚揚げの生妻焼 みたらし団子</p>	<p>ごはん・牛乳 呉汁 セルフ恵方巻 手巻きずし</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	<p>623 25.2 22</p>	<p>674 29.4 31</p>	<p>644 21.5 21</p>	<p>603 26.0 22</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) はくさい 20 緑) 白ねぎ 3 緑) にんじん 10 緑) にんじん 10 黄) せんべい 10 赤) 赤みそ 6.5 赤) 白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷た(粉付) 50 黄) 油 5 緑) 白ねぎ 3 緑) 土しやうが 0.3 緑) にんじん 3 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.2 ガーリック 0.05 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 1 酢 2 豆板醤 0.1</p>	<p>赤) 冷豚肉 40 塩 0.1 こしょう 0.01 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15 黄) マスタードドレッシング 2 粒入りマスタード 2 しょうゆ 1.5</p> <p>赤) 冷豚肉 40 塩 0.1 みりん 1 しょうゆ 1 削りぶし 1</p> <p>黄) 冷団子 45 黄) 砂糖 2 しょうゆ</p>	<p>緑) 青ねぎ 1 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 鶏卵 20 黄) コーンスターチ 0.2 淡口しょうゆ 5 削りぶし 1.5 だし昆布 0.3</p> <p>緑) 白ねぎ 5 緑) 土しやうが 1 赤) 冷厚揚げ 40 黄) 砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 1 削りぶし 1</p> <p>黄) 冷団子 45 黄) 砂糖 2 しょうゆ</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 赤) ひきわり大豆水煮 8 緑) 白ねぎ 2 緑) 大根 15 緑) にんじん 7 黄) さといも 10 赤) 冷うすあげ 5 赤) 冷豆腐 10 赤) 豆乳 8 赤) 赤みそ 6.5 赤) 白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) たけのこ水煮 7 緑) ささがきごぼう 10 赤) 焼ちくわ 10 緑) にんじん 10 緑) 干しいたけ 0.2 赤) 高野豆腐 2 黄) 砂糖 4 黄) 油 0.5 酢 5 しょうゆ 4 削りぶし 5 料理酒 0.5</p> <p>赤) 手巻きずし 1袋</p>

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
1月平均	633	23.7	26	305	74	1.7	2.6	222	0.34	0.48	15	2.24	3.3
文部科学省基準	640	18~32	25~30	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	2.50未満	5.0

~もう一度食べたい給食アンケート結果~

南区域の21校の6年生(支援学校は中学部3年生)にもう一度食べたい給食アンケートを行いました。結果は下の表のとおりです。できるだけ1・2・3月の献立に取り入れています。楽しみにしてください!

※もう一度食べたいメニューのマーク



メニュー	シチュー	にもの	オープン料理	あげもの	めんるい	ごはんといっしょに	デザート
1位	カレーシチュー	豚キムチ	タンドリーチキンポテト	あげパン	ラーメン	ドライカレー	フルーツゼリー
2位	コーンシチュー	肉じゃが	焼きとり 鶏肉の香草焼	あげギョーザ	きつねうどん	カレーライス	カップケーキ
3位	クリームシチュー	マーボー春雨 春雨の炒め煮	ツナとポテトのマヨネーズ焼き	白身魚のフライ	カレーうどん	クッパ	みたらしだんご